



## よていこんだて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子  
 水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト  
 金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。  
 (1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)  
 ※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成29年度  
 みしま中央保育園

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	ごはん じゃがいもみそ汁 鮭のおろしソース キャベツのごまサラダ 413kcal	こいのぼり ランチ 	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
午後おやつ	麦茶 チーズ	麦茶 ★こいのぼりクッキー			
昼食	ゆかりごはん わかめのみそ汁 じゃがいもそぼろ煮 浅漬け 344kcal	ごはん 白玉のみそ汁 メンチカツ 切干大根サラダ 487kcal	丸パン 豆乳チャウダー ウインナー たまごサラダ 411kcal	きつねうどん フレンチサラダ くだもの 465kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き もやしのおかか和え 413kcal
午後おやつ	麦茶 ★バナナケーキ	スキムミルク くだもの	麦茶 ★フルーツヨーグルト	スキムミルクココア ★コーンパン	麦茶 ビスケット
昼食	ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが おひたし 402kcal	たけのこごはん きのこのみそ汁 とり天 ポテトサラダ 549kcal	3びきのくま ランチ  誕生会	しょうゆラーメン ツナサラダ くだもの 426kcal	ごはん 青菜のみそ汁 から揚げレモン ひじき煮 ミニトマト 480kcal
午後おやつ	麦茶 ブルーベリー	★フルーツポンチ	麦茶 おせんべい	スキムミルク ★ココアメロンパン	麦茶 ミニゼリー
昼食	マーボー丼 大根のみそ汁 春雨サラダ 407kcal	ごはん きりざい 玉ねぎのみそ汁 さばの立田揚げ ミニトマト 559kcal	チキンカレーライス のり酢和え くだもの 421kcal	ごはん 白玉のみそ汁 親子煮 くだもの 388kcal	冷やしうどん かぼちゃサラダ くだもの 425kcal
午後おやつ	麦茶 おせんべい	麦茶 ★野菜クラッカー	麦茶 ★ツナマヨパン	スキムミルク ミニゼリー	麦茶 ビスケット
昼食	炊き込みごはん すまし汁 オムレツ きんぴら 457kcal	ごはん なめこ汁 おろしハンバーグ ゆで野菜 409kcal	ツナそぼろどんぶり けんちん汁 くだもの 426kcal	<div data-bbox="973 1769 1404 2060" data-label="Text"> <p><b>旬のものを食べよう!</b></p> <p>旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものに比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。</p> </div>	
午後おやつ	麦茶 ★手作りクッキー	麦茶 おせんべい	スキムミルクココア ★ヨーグルトパン		



## 5月食育だより

風薫る5月、さわやかな季節になりました。新年度がスタートして1ヵ月がたちました。新しい環境に疲れがでたり連休で生活リズムがくずれたりしやすいときです。早起き早寝をして、しっかり朝ごはんを食べ、毎日元気にすごしましょう。園庭の桜がとってもきれいに咲いて✿各クラス思い思いにお花見を楽しみました。

